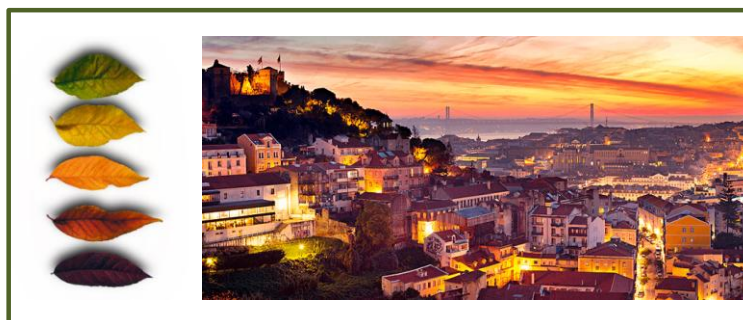


			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de ervilhas e cenoura	sopa (aipo); almôndegas	3,2	13,7	2,9	3,2	0,5	0,2	97,5
	Prato	almôndegas (120g) [vaca e porco] estufadas com molho de cenoura (40g) e massa cotovelos (60g)	(glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão	27,7	59,6	6,9	21,7	0,7	0,2	548,3
	Salada	alface (30g), tomate (40g) e milho (35g)	(glúten); iogurte	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época	(leite); queijo	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura	(leite, ovo)	13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
LANCHE		iogurte sólido + pão de mistura com queijo								
3ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); petinga (peixe, glúten, amendoim); pão	2,9	15,9	6,3	3,4	0,5	0,2	105,5
	Prato	petinga frita (160g) com arroz (45g) de tomate (35g) e couve branca (60g)	(glúten); leite; fiambre de frango	35,8	42,8	2,9	27,9	6,2	0,4	570,7
	Legumes	incorporados: tomate (35g) e couve branca (60g)	(leite, soja)	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
LANCHE		leite simples mg + pão de mistura com fiambre de frango								
4ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão frade	sopa (aipo); massa espiral (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	11,4	35,5	4,3	3,7	0,7	0,2	224,3
	Prato	perú estufado (165g) com massa espiral (60g)		47,1	50,5	3,9	8,0	1,5	0,5	466,8
	Salada	cenoura (30g), alface (30g) e milho (35g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		8,9	47,0	23,7	3,6	1,4	1,1	255,1
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo								
5ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); bacalhau; gratinado	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	bacalhau gratinado (140g) no forno com batata (200g) e legumes	(bacalhau, leite); pudim (leite); pão	35,5	46,0	6,4	4,0	0,7	5,4	365,9
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde (40g), ervilha (50g) e cenoura (40g)	(glúten); iogurte	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	pudim	(leite); fiambre de peru (soja, leite)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com fiambre de peru								
6ª-feira	Sopa	de curgete	sopa (aipo); pão	2,1	12,9	3,7	3,2	0,5	0,2	89,1
	Prato	feijoada à portuguesa [carne de vaca (60g), feijão branco (40g)] e arroz branco (45g)	(glúten); queijo	42,7	62,6	5,1	14,0	4,1	1,2	550,4
	Legumes	incorporados: couve lombarda (60g) e cenoura (40g)	(leite, ovo)	1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		8,9	47,0	23,7	3,6	1,4	1,1	255,1
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com queijo								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]		4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	atum (120g) com feijão frade (40g) e arroz branco (60g)	sopa (aipo); atum; pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja)	33,4	38,7	3,3	19,0	1,6	1,4	463,1
	Salada	alface (30g), cenoura (30g) e tomate (40g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		7,1	47,1	23,8	5,3	1,6	1,4	263,6
LANCHE		fruta da época + pão de mistura com fiambre de peru								
3ª-feira	Sopa	de ervilhas		3,2	14,4	3,5	3,2	0,5	0,2	100,4
	Prato	fêveras de porco estufadas (120g) com massa esparguete (60g)	sopa (aipo); massa esparguete (glúten); pão (glúten); iogurte (leite); manteiga (leite, soja)	35,4	48,1	6,9	9,9	2,6	0,3	427,5
	Salada	couve roxa (25g), alface (30g) e cebola (10g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		9,0	42,8	19,5	2,7	1,2	0,9	234,0
LANCHE		iogurte líquido + pão de mistura com manteiga								
4ª-feira	Sopa	de abóbora		3,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	88,8
	Prato	tortilha de fiambre e cogumelos [ovo (1), batata (200g), fiambre (20g) e cogumelos (50g)]	sopa (aipo); tortilha [fiambre (leite, soja), cogumelos (sulfitos), ovo]; gelatina (sulfitos); pão (glúten); leite; fiambre de peru (leite, soja)	16,7	43,2	6,4	12,8	3,3	1,3	359,1
	Legumes	<i>incorporados: brócolos (45g), cenoura (40g) e feijão verde (40g)</i>		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
	Sobremesa	gelatina		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
LANCHE		leite simples mg + pão de mistura com fiambre de peru								
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		3,0	12,9	3,6	3,2	0,4	0,2	93,0
	Prato	frango assado (165g) com massa cotovelos (60g)	sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	46,8	55,4	2,5	2,6	0,5	0,6	433,4
	Salada	beterraba (30g), tomate (40g) e milho (35g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		9,3	48,0	24,7	3,0	1,3	1,1	260,0
LANCHE		Sumo de fruta 100% + pão de mistura com queijo								
6ª-feira	Sopa	de couve coração e feijão branco		10,8	31,0	4,1	3,8	0,6	0,2	203,6
	Prato	abrótea (130g) no forno com arroz (45g) de ervilhas (30g)	sopa (aipo); abrótea; iogurte (leite); pão (glúten); fiambre de peru (soja, leite)	28,7	42,3	4,3	3,8	0,5	0,4	322,0
	Legumes	<i>brócolos (45g) e cenoura (40g)</i>		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5
LANCHE		iogurte sólido + pão com de mistura fiambre de peru								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	4,5	15,7	5,6	3,3	0,5	0,2	110,8
	Prato	esparguete (60g) à bolonhesa [carne de vaca (110g)]		27,1	57,3	3,5	21,5	0,7	0,3	535,7
	Legumes	alface (30g), milho (35g) e couve roxa (25g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
LANCHE			iogurte líquido + pão de mistura com queijo	13,4	42,9	19,6	4,8	2,4	1,2	271,0
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	sopa (aipo); bacalhau; gelado (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); gelado (leite)	12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	bacalhau à espanhola [bacalhau (130g), batata (150g), tomate (35g), pimento (10g) e cenoura (40g)]		29,4	23,8	5,5	3,7	5,5	5,0	285,2
	Legumes	incorporados: tomate (35g), pimento (10g) e cenoura (40g)		4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
	Sobremesa	gelado		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
LANCHE			fruta da época + pão de mistura com fiambre de peru	7,1	47,1	23,8	5,3	1,6	1,4	263,6
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); iogurte (leite)	9,0	24,1	4,4	5,2	0,6	0,2	180,2
	Prato	perú assado (165g) com arroz (45g) de tomate (35g)		41,1	50,2	3,6	13,5	3,7	0,4	485,8
	Salada	alface (30g), beterraba (30g) e cenoura (30g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
LANCHE			iogurte líquido + pão de mistura com marmelada	9,0	42,8	19,5	2,7	1,2	0,9	234,0
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); filete de pescada panados (pescada, glúten); leite; pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja)	3,0	12,9	3,6	3,4	0,5	0,2	94,8
	Prato	filetes de pescada (125g) panados no forno com salada de batata (150g)		29,4	35,6	5,3	5,1	0,8	0,5	309,2
	Salada	incorporados: cenoura (40g), feijão-verde (40g) e ervilhas (50g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
LANCHE			leite simples m/g + pão de mistura com fiambre de frango	13,4	34,1	10,8	7,7	3,3	1,6	260,6
6ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); chouriço (soja); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	2,8	13,4	3,9	3,3	0,5	0,2	94,6
	Prato	rancho de carne [carne de porco (60g), chouriço (15g) e grão-de-bico (60g), massa macarronete (40g)]		39,2	57,0	4,6	8,6	2,2	0,4	461,4
	Legumes	incorporados: cenoura (40g) e couve lombarda (60g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
LANCHE			fruta da época + pão de mistura com queijo	8,9	47,0	23,7	3,6	1,4	1,1	255,1

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		2,9	15,9	6,3	3,4	0,5	0,2	105,5
	Prato	massa de ovo colorida [massa espiral (60g) e ovo mexido (1)]	sopa (aipo); massa espiral (glúten); ovo; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	18,7	55,5	2,4	13,4	3,4	1,3	418,1
	Legumes	incorporados: cenoura (40g), ervilha (50g) e cogumelos (50g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		9,3	48,0	24,7	3,0	1,3	1,1	260,0
LANCHE										
3ª-feira	Sopa	couve-flor e cenoura		3,0	12,9	3,6	3,2	0,4	0,2	93,0
	Prato	pá de porco (120g) no forno com batata guisada (150g)	sopa (aipo); iogurte (leite); fiambre de frango (leite, soja)	31,7	32,5	5,3	9,0	2,4	0,4	340,5
	Salada	beterraba (30g), tomate (40g) e pepino (30g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		11,6	42,9	19,6	6,6	2,6	1,5	279,5
LANCHE										
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda com feijão frade	sopa (aipo); cação frito (cação, óleo de amendoim, glúten); leite creme (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	11,4	35,5	4,3	3,7	0,7	0,2	224,3
	Prato	cação frito (135g) com arroz (45g) de tomate (35g)		31,5	38,1	2,6	13,7	2,3	0,7	405,3
	Salada	pepino (30g), alface (30g) e cebola (10g)		11,8	39,0	37,0	13,6	4,6	0,2	323,1
	Sobremesa	leite creme		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		8,9	47,0	23,7	3,6	1,4	1,1	255,1
LANCHE										
5ª-feira	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
LANCHE										
6ª-feira	Sopa	de couve coração		2,4	13,4	3,1	3,2	0,4	0,2	92,8
	Prato	arroz (60g) de cavala (120g)	sopa (aipo); cavala; pão (glúten); leite; queijo (leite, ovo)	33,7	48,5	1,6	14,9	2,3	1,9	468,5
	Salada	tomate (40g), cebola (10g) e alface (30g)		1,1	19,0	19,0	0,6	0,1	0,0	84,3
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		15,2	34,0	10,7	5,9	3,1	1,2	252,1
LANCHE										
LANCHE										

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

